Recomendaciones de Actividad Física para los Estadounidenses, del 2008

Hoja Informativa para Profesionales de Salud Sobre las Recomendaciones de Actividad Física para Adultos de Mayor Edad

NUTRITION PHYSICAL ACTIVITY OBESITY

¿Cuánta actividad física necesitan los adultos de mayor edad para obtener beneficios para la salud?

La actividad física realizada regularmente es una de las cosas más importantes que los adultos de mayor edad pueden hacer por su salud. La actividad física puede prevenir muchos de los problemas de salud que aparecen con la edad.

Si los adultos de 65 años de edad o más están en buena condición física en general, pueden seguir las recomendaciones indicadas a continuación. De acuerdo con las Recomendaciones de actividad física para los estadounidenses del 2008, los adultos de mayor edad necesitan hacer dos tipos de actividad física cada semana para mejorar su salud, aeróbicas y de fortalecimiento de los músculos.

Si los adultos de mayor edad tienen enfermedades crónicas o afecciones que puedan limitar su actividad y no dejarlos seguir las recomendaciones, deben hablar con su proveedor de atención médica para establecer sus metas de actividad física. Deben evitar llevar una vida sedentaria. Los adultos de mayor edad inactivos deben incrementar gradualmente la cantidad de actividad física que realizan. Los adultos de mayor edad también deben hacer ejercicios que mantengan o mejoren el equilibrio si tienen riesgo de sufrir caídas.

Actividades Aeróbicas

Para obtener **beneficios de salud importantes,** los adultos deben hacer al menos:

- **2 horas y 30 minutos** (150 minutos) cada semana de actividad aeróbica de **intensidad moderada***,

O

- **1 hora y 15 minutos** (75 minutos) por semana de actividad aeróbica de **alta intensidad**,

O

- Una **combinación equivalente** de actividad aeróbica **moderada y alta.**

La actividad aeróbica debe realizarse, preferiblemente, durante sesiones de **al menos 10 minutos cada vez, distribuidas durante toda la semana.**

***Intensidad** es el nivel de esfuerzo requerido para hacer una actividad.
Una persona que hace actividad aeróbica de **intensidad moderada** puede hablar, pero no puede cantar, durante la actividad.
Una persona que hace actividad de **alta intensidad** no puede decir más que unas cuantas palabras sin pausar para recuperar el aliento

Actividades para Fortalecer los Músculos

El fortalecimiento muscular debe hacerse 2 días o más por semana.

- Deben ejercitarse todos los grupos principales de músculos: las piernas, las caderas, la espalda, el abdomen, el tórax, los hombros y los brazos.
- Los ejercicios para cada grupo muscular deben repetirse 8 a 12 veces por secuencia. Conforme el ejercicio se torne más fácil, hay que incrementar el peso o añadir otra secuencia.

DEPARTAMENTO DE SALUD Y SERVICIOS HUMANOS DE ESTADOS UNIDOS
Centros de Control y Prevención de Enfermedades
División de Nutrición, Actividad Física y obesidad
Lineamientos de Actividad Física para Adultos • 07/09

CDC SAFER·HEALTHIER·PEOPLE™

¿Cuánta actividad física necesitan los adultos de tercera edad para obtener mayores beneficios de salud?

Actividades Aeróbicas

Para obtener mayores beneficios para la salud, los adultos mayores deben hacer:

- **5 horas** (300 minutos) de actividad aeróbica de **intensidad moderada** cada semana,

O

- **2 horas y 30 minutos** (150 minutos) por semana de actividad aeróbica de **alta intensidad,**

O

- Una **combinación equivalente de** actividad aeróbica de **intensidad moderada y alta.**

Beneficios de Salud que Aporta la Actividad Física Habitual

Realizar actividad física con regularidad aporta muchos beneficios a la salud, según se resume a continuación. Reducir el riesgo de adquirir algunas de las afecciones mencionadas puede tomar años de realización de actividad física habitual. Otros beneficios, como una mejor capacidad pulmonar y cardiaca (capacidad cardiorrespiratoria) se pueden obtener en solo algunas semanas o meses.

Evidencia Sólida de los Beneficios para la Salud

- **Menos riesgo de:**
  - Muerte temprana
  - Cardiopatías coronarias
  - Accidentes cerebrovasculares
  - Presión arterial alta
  - Colesterol o triglicéridos altos
  - Diabetes tipo 2
  - Síndrome metabólico
  - Cáncer de colon
  - Cáncer de mama
- **Previene el aumento de peso**
- **Pérdida de peso, especialmente al combinarse con un consumo reducido de calorías**
- **Mejor capacidad cardiorrespiratoria (aeróbica) y fortaleza muscular**
- **Prevención de caídas**
- **Reduce la depresión**
- Mejor capacidad cerebral

Actividades Aeróbicas por Nivel de Intensidad

La intensidad relativa está relacionada con el nivel de capacidad cardiaca y pulmonar, o capacidad cardiorrespiratoria, y corresponde al nivel de esfuerzo necesario para su nivel de condición física. Como regla, en una escala del 0 al 10, donde estar sentado es 0 y el nivel más alto posible de esfuerzo es 10, la actividad de intensidad moderada es un 5 o 6 y la actividad de alta intensidad es un 7 u 8.

Los adultos de mayor edad pueden seguir las recomendaciones al hacer actividades de intensidad moderada, intensidad alta o una combinación de ambas. Por ejemplo, la intensidad relativa de una caminata depende de la capacidad cardiorrespiratoria de la persona y puede ser de intensidad ligera para un atleta élite, de intensidad moderada para personas que caminan por recreación, de alta intensidad para adultos de mediana edad o de mayor edad, o casi imposible para adultos de mayor edad muy débiles y frágiles.

Las personas que hacen actividad de intensidad moderada notarán que su corazón late más rápido de lo normal y que respirar es más difícil de lo normal. Las que hacen actividades de alta intensidad sentirán que los latidos de su corazón son mucho más rápidos y respirar mucho más difícil de lo normal.

Los adultos con afecciones crónicas deben realizar actividades físicas habitualmente, ya que esto puede ayudarlos a mejorar su calidad de vida y reducir el riesgo de nuevas afecciones. Deben escoger el tipo y cantidad de actividad con base en sus habilidades y en la seriedad de su afección crónica. En muchos casos, la actividad física puede mejorar los síntomas y formar parte del tratamiento recomendado.

Muchos factores pueden influenciar en la decisión de los adultos de mayor edad sobre la forma de mantenerse activos, como su salud actual y su seguridad. Por lo general, los adultos de mayor edad saludables no necesitan consultar un proveedor de atención médica antes de empezar la actividad física.

A continuación ofrecemos algunos ejemplos de actividades físicas aeróbicas para adultos de mayor edad.

Actividades Aeróbicas

- Caminar
- Baile
- Nadar
- Aeróbicos acuáticos
- Correr despacio
- Clases de ejercicios aeróbicos
- Montar bicicleta (estacionaria o afuera)
- Actividades de jardinería, tales como rastrillar y empujar la cortadora de césped
- Tenis
- Golf (sin montar en carrito de golf)

Actividades para Fortalecer los Músculos

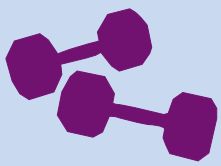
Los adultos de mayor edad también necesitan hacer actividades para fortalecer los músculos **al menos 2 veces por semana**, a un nivel de intensidad de moderada a alta. Ya sea en casa o en el gimnasio, las actividades que escojan deben ejercitar los principales grupos de músculos del cuerpo (piernas, caderas, espalda, tórax, abdomen, hombros y brazos).

No hay una cantidad específica de tiempo que se recomienda para fortalecer los músculos, pero los ejercicios deben hacerse hasta que sea difícil hacer otra repetición.

Los adultos de mayor edad pueden realizar actividades que fortalezcan los músculos el mismo día o en diferente día al que hacen actividad aeróbica, lo que les convenga más. Las actividades para fortalecer los músculos no cuentan para la actividad aeróbica total. A continuación indicamos algunos ejemplos de actividades de fortalecimiento muscular para adultos de mayor edad.

Tipos de Actividad para Fortalecer los Músculos

- Ejercicios con bandas de resistencia, máquinas de pesas, pesas de mano
- Ejercicios de calistenia (el peso del cuerpo brinda resistencia al movimiento)
- Cavar, alzar, y cargar como parte del trabajo de jardinería
- Algunos ejercicios de yoga y de tai chi



Mejorar el Equilibrio

Una fuerte evidencia indica que la actividad física realizada habitualmente es segura y reduce el riesgo de caídas en los adultos de mayor edad. Los adultos de mayor edad que tienen riesgo de caídas deben hacer ejercicios que mantengan o mejoren su equilibrio. Para obtener mejores resultados, deben hacer estos ejercicios:

- **Por lo menos 3 días a la semana** y
- **Hacer ejercicios de un programa comprobado para reducir caídas**

Algunos ejemplos de ejercicios de equilibrio son:

- Caminar de espaldas
- Caminar de lado
- Caminar en los talones
- Caminar en puntillas
- Levantarse de una posición sentada

El tai chi también puede ayudar a prevenir las caídas.

Para mayor información sobre cómo prevenir caídas, visite:
www.cdc.gov/ncipc/duip/preventadultfalls.htm
En este sitio encontrará:

- Consejos para adultos de mayor edad, familias y personal de cuidados sobre prevención de caídas.
- Hojas informativas, estudios de casos, afiches, y un podcast sobre la prevención de caídas

Formas de que los Adultos de Mayor Eedad Realicen Actividades Físicas

Para ayudar a que los adultos de mayor edad comprendan las recomendaciones de actividad física y para animarlos a que incluyan actividades físicas en su vida cotidiana, tenemos disponibles los siguientes materiales en ***www.cdc.gov/physicalactivity.***

- Consejos para volverse activo
- Consejos para ejercicios de fortalecimiento
- Consejos para seguir con su plan de actividades
- Preguntas frecuentes y recursos

Además del sitio web de los CDC, el siguiente sitio web del Departamento de Salud y Servicios Humanos (HHS) tiene información y herramientas para ayudar a que los adultos de mayor edad se vuelvan y mantengan activos: ***www.health.gov/PAGuidelines.***
En ese sitio web encontrará:

Paquete de materiales de las recomendaciones de actividad física para los estadounidenses, del 2008 para ayudar a que las organizaciones promuevan estas recomendaciones de actividad física.

- Guía del usuario: Promoción en su comunidad de las recomendaciones de actividad física para los estadounidenses: Guía para la concientización y participación
- Folleto de las recomendaciones de actividad física para los estadounidenses
- Activo a su Manera: Guía para Adultos
- Activo a su Manera: Hoja Informativa para Adultos
- A simple Vista: Hoja Informativa para Profesionales
- Afiches, volantes para eventos, preguntas frecuentes